

7月に入り、これから熱中症のリスクが最も高くなる時期となります。農作業中の熱中症を防ぐために、日中の気温の高い時間帯の作業は、極力行わないようにしましょう。

特に高齢者の方は、のどの渇きや気温の上昇を感じづらくなります。のどが渇いていなくても、およそ20分おきに休憩し、毎回コップ1杯以上を目安に、水分補給をしましょう。

また、作業はできるだけ2人以上で行い、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょう。

今年は、夏場の平均気温が全国的に平年よりも高くなると発表されています。無理はせず、日々の体調管理に一段と気をつけ、熱中症を防ぎましょう。

注1：1回の放送は400字以内です。 注2：同一内容の放送回数は、原則として4回までです。

注3：書式（フォントサイズ・間隔・行間等）を変更しないでください。